

بهترین راه تشویق کودکان به کارهای خوب

رفتارهای طبیعی کودکان بستگی به سن، شخصیت و میزان رشد فیزیکی و عاطفی آنها دارد. گاهی اوقات رفتارهایشان مشکل ساز می‌شود؛ چرا که با انتظارات خانواده سازگاری ندارد. رفتار خوب و طبیعی، رفتاری است که از نظر اجتماعی، فرهنگی و روانی مناسب است. دانستن اینکه در هر سنی چه انتظاری باید از کودک خود داشته باشید، به شما کمک می‌کند تا رفتارهای طبیعی و غیرطبیعی او را بشناسید .

برای تغییر رفتار کودک چه می‌توان کرد؟

کودکان وقتی به تکرار یک رفتار و ادامه آن تمایل نشان می‌دهند که به خاطر آن پاداش گرفته و مورد توجه قرار بگیرند. همچنین زمانی یک رفتار را ترک می‌کنند که آن رفتار رد می‌شود. تداوم و ثبات واکنش‌های شما در برابر یک رفتار بسیار مهم است، زیرا باعث می‌شود کودک بداند چه زمان مورد نکوهش قرار می‌گیرد و کی تشویق می‌شود و به این ترتیب گیج نمی‌شود. وقتی که فکر می‌کنید رفتار کودک‌تان ممکن است مشکل ساز شود، سه انتخاب بیشتر نخواهید داشت:

اینکه بدانید آن رفتار یک مشکل نیست و اقتضای آن مقطع سنی و آن مرحله از رشد است. تلاش کنید تا کودک‌تان آن رفتار را ترک کند؛ چه با بی‌توجهی و چه با تنبیه کردن. یک رفتار جدید را که خودتان ترجیح می‌دهید به او معرفی و آن را با جایزه دادن به کودک و تشویق کردن در او تقویت کنید.

بهترین راه برای ترک رفتار ناخوشایند کودک

بهترین راه برای ترک یک رفتار ناخوشایند، نادیده گرفتن آن است. این شیوه برخوردی معمولاً بهتر از سایر روش‌ها نتیجه می‌دهد. می‌توانید از روش محروم کردن موقتی نیز استفاده کنید. مثلاً کودک‌تان را در جایی که برایش راحت نیست، برای چند لحظه بگذارید. البته آن موقعیت نباید در او ایجاد رعب و وحشت کند؛ مثلاً او را روی صندلی که دوست ندارد بنشانید و یا بفرستیدش گوشه اتاق بایستد. اگر رفتار غیر قابل قبول دوباره از او سر زد، به او بگویید که رفتارش قابل قبول نیست و با هشدار دادن او را متوجه رفتارش کنید؛ اما همچنان آرامش خود را حفظ کرده و نگاه غضبناک و خشمگین خود را نثار او نکنید. اگر باز هم به رفتارش ادامه داد، دستش را بگیرید و او را به آن موقعیتی که دوست ندارد، ببرید. مثلاً برای یک دقیقه در اتاقش را ببندید تا در آنجا تنها بماند؛ ولی هرگز چراغ اتاق را خاموش نکنید. بعد از آن دیگر راجع به رفتار بدش نه با او حرف بزنید و نه توضیحی

بخواهید، بلکه سعی کنید راهی برای تشویق و متقاعد کردن او به انجام رفتار خوب بیابید.

تشویق کودک برای رفتار خوب و خوشایند

یکی از بهترین راه‌ها برای تشویق کودک به رفتارهای خوب، استفاده از سیستم جایزه دادن است. این روش در کودکان دو سال به بالا بیشتر نتیجه می‌دهد. همواره صبور باشید و سعی کنید در واکنش‌هایی که نشان می‌دهید، عملکرد یکسانی داشته باشید. یکی دو رفتار ناخوشایند کودک‌تان را انتخاب کرده و با در نظر گرفتن یک جایزه که مورد علاقه‌اش باشد، راجع به رفتار خوب و خوشایند و برعکس رفتار ناخوشایند برایش توضیح دهید و در مورد جایزه‌اش به او بگویید. مثلا: اگر قبل از خواب دستشویی بروی و دندان‌هایت را مسواک بزنی، می‌توانی نیم ساعت بیشتر از شب‌های دیگر بیدار بمانی. اگر کودک‌تان کاری را که خواسته بودید، انجام داد، جایزه‌اش را به او بدهید. می‌توانید کمی هم به او کمک کنید، اما خودتان را زیاد درگیر مسئله نکنید؛ زیرا توجه زیاد شما به او، حتی توجه منفی، برای کودک‌تان مثل جایزه است. آنها ترجیح می‌دهند به جای دریافت هر جایزه‌ای، توجه مخصوص شما را به دست آورند. این روش به شما کمک می‌کند تا از قدرت بیشتر خود برای جنگیدن و نزاع با کودک‌تان استفاده نکنید.

بهترین روش برای جایزه دادن به کودک

از کودک خود بخواهید تا کاری را در زمانی که مشخص شده انجام دهد و بعد به او جایزه بدهید. برای دانستن اینکه چقدر زمان برای انجام آن کار کافی است، می‌توانید به میانگین زمانی کودکان در سن، موقعیت و شخصیت کودک شما، ۵ دقیقه اضافه کنید. تا دقت و انگیزه بیشتری برای رسیدن به موفقیت داشته باشد.

علامت‌های خوب و علامت‌های بد (بهترین روش برای کودکان سرسخت و بسیار پُر تحرک) به فاصله بعد از آنکه به خاطر رفتارهای خوب یا بد کودک‌تان روی کارت مخصوصی که قبلا تهیه کرده‌اید و یا حتی روی دستش علامت گذاشتید، او شروع به تکرار رفتارهای خوب می‌کند. اگر می‌بینید که کودک‌تان در آرامش و سکوت بازی می‌کند، با دوست‌هایش دعوا نمی‌کند، اسباب‌بازی‌هایش را از وسط اتاق جمع می‌کند و یا هر کار خوب دیگری را انجام می‌دهد، یک علامت روی کارتش بگذارید. بعد از آنکه تعداد علامت‌ها بیشتر شدند و به یک تعداد معین رسیدند، به او جایزه بدهید.

برای آنکه کودکان رفتارهای خوبی داشته باشند، چه کارهای دیگری می‌توان انجام داد؟

یک فهرست کوتاه از قوانین مهم تهیه کنید و آنها را به کودک خود بگویید. از اعمال خشونت و زور بپرهیزید. شخصیت پایه‌ای کودک خود را بپذیرید؛ مثلا او خجالتی پرحرف و یا بسیار فعال است. شخصیت پایه می‌تواند کمی تغییر کند، اما نباید انتظار تغییرات زیاد را داشته باشید. سعی کنید در شرایطی که او را بدخو می‌کند، قرار نگیرید. وقتی که از او رفتار بدی سر می‌زند، سعی کنید آن رفتار

را برایش توضیح دهید، نه اینکه به او برچسب بد بودن بزنید (کودک بد). اگر کودک تان لیاقت و استحقاق مورد تحسین قرار گرفتن را دارد، این کار را انجام دهید. گاهی اوقات او را نوازش کنید. کودکان نیازمند توجهات والدین خود هستند. سعی کنید قوانین مربوط به زمان غذا خوردن و وقت خواب را حتماً برایش شفاف کنید. گاهی اوقات به او اجازه انتخاب کردن بدهید؛ مثلاً از او بپرسید: «دوست داری لباس قرمزت را بپوشی یا لباس آبی را؟» وقتی که کودک تان بزرگ تر شد، او را وارد کارها و امور مربوط به خانه کنید. اگر از او رفتار ناخوشایندی سر زد، هم‌زمان شروع به تغییر قانونی که از آن سرپیچی کرده است نکنید، بلکه این کار را به زمان دیگری موکول کنید.

چرا نباید از تنبیه فیزیکی استفاده کرد؟

گاهی اوقات والدین از تنبیهات فیزیکی استفاده می‌کنند تا مانع از تکرار رفتارهای نامناسب کودک‌شان شوند. بزرگ‌ترین اشکال این کار این است که به کودک تان یاد نمی‌دهید آن رفتار را تغییر داده و رفتار مناسب را در پیش گیرید؛ فقط برای مدتی آن رفتار نامناسب را کنار می‌گذارد. رفتار خوب یا بد را به او بیاموزید. اگر رفتار خوب را نمی‌شناسد، احتمالاً به سراغ رفتار بد می‌رود و شما باید به او آگاهی کافی در مورد رفتارهای خوب و بد را بدهید. تنبیهات فیزیکی باعث می‌شوند که کودک پرخاشگر شود و رفتارهای تهاجمی از خود بروز دهد.

چند نکته برای والدین

من کودکم را عاشقانه دوست دارم، اما گاهی اوقات تحمل برخی شرایط برایم بسیار دشوار می‌شود! تجربه به دنیا آوردن کودک و تربیت او، تجربه بسیار لذت‌بخش و دلچسبی است؛ اما گاه بسیار سخت و دشوار نیز می‌شود. هیچ پدر و مادری کامل نیستند و اشتباه از هر کسی سر می‌زند. حتی عاقل‌ترین افراد نیز گاه دچار خطاهایی می‌شوند؛ مثلاً سر کودک‌شان داد می‌زنند. اما اگر فکر می‌کنید در کنترل خودتان مشکل دارید، از مشاور خانواده کمک بگیرید؛ پیش از آنکه شروع به بدرفتاری با کودک‌تان کنید. گاهی اوقات احساس می‌کنم تلاش‌هایم هیچ نتیجه‌ای ندارد؛ آیا این احساس طبیعی است؟ بله تمام والدین گاهی اوقات دچار این حالت می‌شوند. اگر در زندگی شخصی خود مشکلات بیشتری داشته باشید، انجام وظایف و مسئولیت‌هایی که در قبال فرزندتان دادید، سخت‌تر به نظر می‌رسد. برای آنکه پدر یا مادر خوبی باشید، ابتدا باید مراقب خودتان باشید و در صورت وجود هر گونه مشکل در این زمینه از دیگران کمک بگیرید.

وقتی که دچار حس ناامیدی می‌شویم، باید چه کار کنیم؟

به خودتان یک زنگ تفریح بدهید. از همسرتان بخواهید برای مدتی مسئولیت نگهداری از فرزندتان را به عهده بگیرید تا شما در این فاصله هر کاری را که دوست دارید که انجام دهید؛ مثلا روزهای تعطیل را بیشتر بخواهید، به ملاقات دوستانتان بروید و یا اینکه کمی ورزش کنید.

من معمولا زود کنترل را از دست می‌دهم و دچار خشونت می‌شوم، آیا واقعا پدر یا مادر بدی هستم؟

بسیاری از والدین گاهی اوقات دچار این حالت می‌شوند. طبیعی است که مواقعی هم دچار خشونت و غضب شوید؛ اما نباید خشم خود را روی کودک‌تان پیاده کنید. وقتی که واقعا عصبانی می‌شوید، یک زنگ تفریح به خود بدهید؛ مثلا به دوست‌تان تلفن بزنید یا از کسی بخواهید برای مدت کوتاهی از کودک‌تان مراقبت کند. افرادی که زیاد دچار خشونت می‌شوند و کنترل خود را از دست می‌دهند، باید به متخصص مراجعه کنند و از او کمک بگیرند تا کودک‌شان دچار آسیب‌های روحی و روانی نشود.

چگونه می‌توانم یک پدر یا مادر خوب باشم؟

هیچ قانون کلی برای پدر و مادر خوب بودن یا کودک خوب بودن وجود ندارد؛ اما برای آنکه یک کودک سالم و شاد را تربیت کنید: عشق و علاقه خود را به او نشان دهید. به حرف‌های کودک‌تان گوش دهید. به او احساس امنیت بدهید. او را تشویق کنید. رفتارهای نامناسب او را مورد انتقاد قرار دهید، نه خود او را. صبور و شکیبا باشید. برای کودک‌تان وقت کافی بگذارید.